

5月の献立

令和2年 栗石保育園



日	曜日	献立	おやつ	エネルギーKcal 食塩相当量g		日	曜日	献立	おやつ	エネルギーKcal 食塩相当量g	
				以上児	未満児					以上児	未満児
1	金	キーマカレー シーザーサラダ 野菜スープ 果物 麦茶	フライド人参 牛乳	372 2.89	471 2.26	19	火	★お誕生会メニュー★ 当日のお楽しみ♪ 完全給食です。 お弁当はいりません。	フルーツ ヨーグルト		
2	土	焼きうどん わかめと豆腐のすまし汁 果物 麦茶	パン 牛乳	409 2.56	527 2.24	20	水	味噌ラーメン 果物 麦茶	ふかし芋 牛乳	449 2.21	556 1.94
7	木	鶏肉の唐揚げ 付け合わせ けんちん汁 果物 麦茶	わかめご飯 牛乳	412 2.29	498 1.96	21	木	千金のトマト煮込み イタリアンサラダ コンソメスープ 果物 麦茶	いなり寿司 麦茶	410 3.19	528 2.71
8	金	豆腐ハンバーグ ハリハリ漬け 千金野菜と卵のスープ 果物 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	428 2.52	543 2.20	22	金	さばのカレー竜田揚げ 野菜の納豆和え たけのこわかめのすまし汁 果物 麦茶	ほっほ焼き 牛乳	391 1.55	536 1.46
9	土	鶏肉と野菜のケチャップ炒め なめたけ和え 豆腐と油揚げのみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	418 2.84	533 2.46	23	土	親子煮 きゅうりとわかめの酢の物 桜エビの中華風スープ 果物 麦茶	パン 牛乳	452 3.05	560 2.62
11	月	たらのにんにく醤油かけ ひじきの炒り煮 大根と人参のみそ汁 果物 麦茶	シリアル 牛乳	305 2.76	445 2.39	25	月	ほっけの塩焼き 切干大根の煮付け キャベツと人参のみそ汁 果物 麦茶	バナナ 牛乳	305 1.44	445 1.34
12	火	厚揚げのねぎ焼 レタスの韓国風サラダ ワンダンスープ 果物 麦茶	ジャムサンド 牛乳	375 2.78	498 2.42	26	火	豚肉の冷しゃぶ 付け合わせ カラフル野菜スープ 果物 麦茶	クリームパン 牛乳	445 2.34	557 2.06
13	水	しょうまい 素揚げさつま芋のサラダ もやしのみそスープ 果物 麦茶	混ぜ込みご飯 牛乳	410 1.99	498 1.60	27	水	なっつく天 春雨サラダ 花ふのすまし汁 果物 麦茶	チャーハン 牛乳	494 2.38	579 1.80
14	木	棒々鶏 もやしときゅうりの中華和え 春雨スープ 果物 麦茶	クラッカー ヨーグルト	343 2.17	484 1.94	28	木	チーズハンバーグ 人参とコーンの甘煮 レタスと卵のスープ 果物 麦茶	せんべい りんごゼリー	360 2.47	486 2.16
15	金	ポテトコロッケ アスパラのオカカ和え にら玉汁 果物 麦茶	焼きそば 牛乳	429 2.64	543 2.30	29	金	きめ丸豆腐あんかけ 春野菜のバター醤油炒め わかめともやしのみそ汁 果物 麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	440 2.37	553 2.08
16	土	コーンシチュー グリーンサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	412 1.83	530 1.65	30	土	豚肉のもつ煮込み風 大根とじゃこのサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	387 1.68	510 1.53
18	月	かじきの照焼 かみかみサラダ 玉ねぎと人参のみそ汁 果物 麦茶	スイスロール 牛乳	395 2.00	502 1.78	平均		エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	408 17.6 16.1 2.36	517 19.1 16.4 2.04	



※ 白組(3歳未満児)には、午前中にもおやつがあります。
※ 仕入れの都合上、メニューが変わることがあります。

